
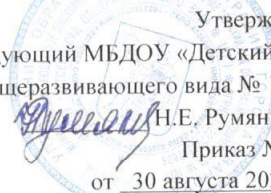


Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 107»
153012, г. Иваново, пер. Запольный, д. 28А, тел. 8(4932)41-88-01

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 107»
 Н.Е. Румянцева
Приказ № 79
от 30 августа 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
детский фитнес «Здоровый крепыш»
для детей младшего возраста (2-3 года)
Срок реализации программы 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Панова Ирина Федоровна

г. Иваново

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности ребенка раннего возраста	5
1.5. Планируемые результаты реализации Программы	5
1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательным областям	6
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми	7
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	7

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	8
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	8
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	8
3.4. Планирование образовательной деятельности	8
3.5. Режим занятий	9
3.6. Перечень литературных источников и интернет - ресурсов	9
Приложение 1	10

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа разработана с учетом нормативно – правовой базы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ Президента РФ).
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», в целях упорядочивания деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №107» в части предоставления платных образовательных услуг.
6. СанПин 2.4.3648-20 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.
7. СанПин 1.2.3685-21 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурной оздоровительной работы. Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в 3 летней жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Детский фитнес – относительно новый, но при этом очень эффективный подход к организации тренировочного процесса для малышей дошкольников. Такая форма занятий не имеет отношения к профессиональному спорту, её цель – укрепить здоровье детей и способствовать их всестороннему развитию. «Детский фитнес» - это физкультурно - оздоровительные и развивающие занятия для детей раннего и младшего дошкольного возраста, направленные на развитие физических и психических качеств ребенка, согласно возрастным особенностям.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную

музыку и с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Детям нужен фитнес по нескольким причинам:

- Отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие.
- Игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.
- Доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех детей. И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как фитнес рассчитан на то, чтобы укрепить здоровье малышей.

1.2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию;
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.
 - Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
 - Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
 - Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- *индивидуализации* (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- *систематичности* (непрерывность и регулярность занятий);
- *наглядности* (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- *повторяемости материала* (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- *сознательности и активности* (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приемы:

- *Игровой метод*. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
- *Метод аналогий*. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую

атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- *Словесный метод*. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.
- *Практический метод* заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.
- *Наглядный метод* – показ выполняемых упражнений педагогом.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности ребенка раннего возраста

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Состояние мышечного тонуса в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

Таким образом, учитывая особенности психофизического развития ребенка, необходимо создать для него возможность познать основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Результативность программы определяется в ходе выполнения дошкольниками физических упражнений, специальных танцевальных композиций, участия в музыкально – подвижных играх, которые предусмотрены на этапе обучения. Их уровень показывает, насколько удалось реализовать основные задачи программы. Подведение итогов осуществляется в ходе показательных, открытых занятий, проводимых на базе образовательного учреждения.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Основными средствами реализации поставленных задач являются: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов; физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (обручами, степ – платформами, мячами, флажками, султанчиками и др.).

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: стоя, сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; лежа на спине, на животе, на боку.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения на месте, бег, прыжки, упражнения на степ – платформах, пальчиковой гимнастики, упражнения на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

На занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (нарушения осанки, плоскостопия и т.п.).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры;

заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Основные формы работы с детьми: подгрупповая, индивидуальная. Форма занятий: физкультурные занятия, физкультурные досуги, детские праздники.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, интегрированная деятельность, сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, выполнять специальные упражнения, общаться с окружающими. Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействия. Ее существенные признаки, наличие партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формы организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей). Содержание программы реализуется в различных видах совместной деятельности: игровой, коммуникативной, двигательной.

Игра – как основной вид деятельности, способствующий развитию самостоятельного мышления и творческих способностей на основе воображения, является продолжением совместной деятельности, переходящей в самостоятельную детскую инициативу.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Взаимодействие с родителями начинается на этапе анкетирования, чтобы выявить желание семей к приобщению ребенка к физкультурной оздоровительной деятельности в ДОУ.

- Информирование родителей о цели и задачах Программы на сайте ДОУ.
- Мастер-класс для родителей с объяснением принципов обучения
- Презентация Программы «Здоровый крепыш» - на мультимедийной доске.
- Анализ результатов освоения детьми программного материала.
- Анкетирование с целью изучения запросов семей по данному направлению

На этапе обучения детей эффективными формами взаимодействия могут быть:

- Выступления детей на развлечениях и праздниках
- Участие родителей в совместных спортивных праздниках;
- Буклеты с рекомендациями для домашних занятий
- Рекомендации по профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- Информирование родителей на сайте ДОУ.
- Итоговые мероприятия;
- Открытые занятия;
- Выступление на утренниках.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. *Создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

2. *Сбалансированность репродуктивной* (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной* (производящей субъективно новый продукт) *деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

3. *Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям. Предметно-пространственная среда в ДОО обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного использования спортивного оборудования.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Развивающая предметно - пространственная среда в ДОО обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства залов, спортивной площадки, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития. Предметно – пространственная среда обеспечивает реализацию образовательного потенциала, способствует общению совместной деятельности детей и взрослых.

Занятия по фитнесу проходят в музыкальном или спортивном зале, где созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Помещения заполнены необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

Оборудование для занятий фитнесом

1. Индивидуальные коврики – 10 шт.
2. Спортивные маты- 2 шт.
3. Скакалки -10 шт.
4. Скамейка гимнастическая - 1шт.
5. Степ – платформы – 10 шт.
6. Султанчики- 20 шт.
7. Детские мячи -20 шт.
8. Ленты на кольцах-20 шт.
9. Флажки -20 шт.
10. Гимнастические обручи – 20 шт.
11. Дорожки для профилактики плоскостопия – 3 шт.
12. На стенах в залах имеются зеркала, для самоконтроля выполнения движений.

3.4. Планирование образовательной деятельности

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и должно быть направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Тематический план

Месяц	Содержание	Количество часов
Октябрь	Комплекс № 1	2
	Комплекс № 2	2
Ноябрь	Комплекс № 3	2
	Комплекс № 4	2
Декабрь	Комплекс № 5	2
	Комплекс № 6	2
Январь	Комплекс № 7	2
	Комплекс № 8	2
Февраль	Комплекс № 9	2
	Комплекс № 10	2
Март	Комплекс № 11	2
	Комплекс № 12	2
Апрель	Комплекс № 13	2
	Комплекс № 14	2
Май	Комплекс № 15	2
	Комплекс № 16	2
Всего		32

Перспективный календарно-тематический план (Приложение 1)

3.5. Режим занятий

Программа предполагает организацию совместной и самостоятельной деятельности один раз в неделю с группой детей раннего дошкольного возраста.

Периодичность занятий 1 раз в неделю после дневного сна.

Продолжительность занятия 15 – 20 мин.

3.6. Перечень литературных источников и интернет-ресурсов

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес» для детей 3-5 лет» – М.: ТЦ Сфера, 2014г.
2. Сулим Е.В. «Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» - М.: ТЦ Сфера, 2014г.
3. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре» - М.: ГНОМ, 2015г.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре» Огуренкова О.Н. «Фитнес – программа для детей и родителей» - М.: ТЦ Сфера, 2014г. №1.
5. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия» - В.: Учитель, 2013г.
6. Харченко Т. Е. « Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 года» – М.: Мозаика – Синтез, 2014г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.kindereducation.com/> - "Дошколёнок".

<http://www.detskiysad.ru/> - Детский сад.ру.

Перспективный календарно – тематический план

Октябрь

№ компл екса	Количе ство часов	Игровые упражнения	Степ - аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика на степенях	Акробатика	Игра	Дыхательная гимнастика
Комп лекс №1 и №2	4 часа	Ходьба и бег под музыку на носочках. Упр. «Гномики»	1 массаж голени и бедер; 2 разминка стопы; 3 упр. «Покажи носочек»; 4 упр. «Покажи пятку»; 5 упр. «Вот какая ножка» 6 упр. «Вырастем большими»; 7 упр. «В домике»; 8 упр. «Собачки» 9 упр. «Прыг-скок».	1 упр. «Деревце» 2 упр. «Слоник» 3 упр. «Вафелька» 4 упр. «Змея» 5 упр. «Черепашка» 6 упр. «Колобок»		Бег вокруг степ - платформы с остановкой по сигналу. Ходьба на носках и пятках вокруг степа по сигналу стать на степ. Катание мяча до степ - платформы из положения сидя ноги врозь	Игра малой подвижности «Котята и клубочки»	Дыхательная гимнастика «Ветер»

Ноябрь

№ ком плекса	Количество часов	Игровые упражнения	Степ - аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика на степях	Акробатика	Игра	Дыхательная гимнастика
Комплекс №3	2 часа	Ходьба и бег под музыку на носочках. Упр. «Гномики»	1 массаж голеней и бедер 2 разминка стопы; 3 упр. «Покажи носочек» 4 упр. «Покажи пятку» 5 упр. «Вот какая ножка» 6 упр. «Вырастем большими» 7 упр. «В домике» 8 упр. «Собачки» 9 упр. «Прыг – скок»	1 упр. «Деревце» 2 упр. «Слоник» 3 упр. «Вафелька» 4 упр. «Змея» 5 упр. «Черепашка» 6 упр. «Колобок»	Упр. «Достань руками пол» Упр. «Достань носочек». Упр.Потянулись. Упр. «Покажи ножки». Упр. «Змея». Упр. «Прыг-скок»	Бег вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу (сесть на него). Ходьба на носках и пятках вокруг степа, по сигналу стать ногами на степ.	Игра малой подвижности «Где петушок?» Стретчинг «Черепашка»	Дыхательная гимнастика «Красный шарик»
Комплекс №4	2 часа	Ходьба и бег по узкой дорожке. Ходьба с хлопками в ладоши над головой. Игровое упражнение «Зайка». Ходьба с остановкой на сигнал.	(комплекс упражнений тот – же что и в №3)	1 упр. «Деревце» 2 упр. «Слоник» 3 упр. «Вафелька» 4 упр. «Змея» 5 упр. «Черепашка» 6 упр. «Колобок»	Упр. «Достань руками пол» Упр. «Достань носочек». Упр.Потянулись. Упр. «Покажи ножки». Упр. «Змея».	Ходьба по степ – платформам – руки в стороны. Ползание по степ - платформам.	Игра малой подвижности «Где петушок?» Стретчинг «Черепашка»	Дыхательная гимнастика «Красный шарик»

Декабрь

№ компл екса	Количе ство часов	Игровые упражнения	Степ - аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика с предметами	Акробатика	Игра	Дыхател ьная гимнасти ка
Комп - лекс №5	2 часа	Ходьба обычная друг за другом в колонне. Бег на носочках между предметами, руки на поясе. Игровые упр. «Гномики», «Зайчики»	Массаж голеней и бедер. Упр. «Покажи носочек» Упр. «Вырастем большими» Упр. «Присядка» Упр. «Веселые коленки»	Упр. «Деревце» Упр. «Крылья» Упр. «Морская звезда» Упр. «Лягушка» Упр. «Колобок»	Упр.»Носочки» Упр. «Ноги вместе ноги врозь» Упр. «Подъемный кран»		Игра малой подвижност и «Мой веселый мяч»	Дыхательн ая гимнастик а «Кошка», «Кошка – царапка»
Комп - лекс №6	2 часа	Ходьба обычная друг за другом в колонне. Игровые упр. «Гномики» с остановкой по сигналу, «Зайчики» с остановкой по сигналу присесть.	Массаж голеней и бедер. Упр. «Покажи носочек» Упр. «Вырастем большими» Упр. «Присядка» Упр. «Веселые коленки»	Упр. «Деревце» Упр. «Крылья» Упр. «Морская звезда» Упр. «Лягушка» Упр. «Колобок»	Упр.»Носочки» Упр. «Ноги вместе ноги врозь» Упр. «Подъемный кран» Бег и прыжки вокруг степ – платформы с остановкой по сигналу.		Игра малой подвижност и «Мой веселый мяч»	Дыхательн ая гимнастик а «Кошка», «Кошка – царапка»

Январь

№ комплекса	Количество часов	Игровые упражнения	Степ - аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика с предметами	Акробатика	Игра	Дыхательная гимнастика
Комп - лекс №7	2 часа	Ходьба обычная с высоким подниманием коленей. Бег обычный между предметами, с высоким подниманием коленей.	Упр. «Покажи носочек» Упр. «Покажи пятку» Упр. «Присядка» Упр. «Лошадка» Упр. «Махи ногами в стороны» Упр. «Поворот» Упр. «Прыжки»	Упр. «Деревце» Упр. «Крылья» Упр. «Морская звезда» Упр. «Лягушка» Упр. «Змея» Упр. «Черепашка»	Силовая гимнастика с мячом: Катание мяча по кругу двумя руками. Упр. «Бычок» Упр. «Самолет» Упр. «Подъемный кран»	Прохождение полосы препятствий (2 мин) Проползание под дугой на животе. Ходьба по узкой рейке прямо. Кувырки на мягком покрытии через бок. Перепрыгивание через препятствия.	Игра малой подвижностью и «Петрушка» с элементами игрового стретчинга.	Дыхательная гимнастика «Поехали»
Комп - лекс №8	2 часа	Ходьба обычная с высоким подниманием коленей. Бег обычный между предметами, с высоким подниманием коленей.	Упр. «Покажи носочек» Упр. «Покажи пятку» Упр. «Присядка» Упр. «Лошадка» Упр. «Махи ногами в стороны» Упр. «Поворот» Упр. «Прыжки»	Упр. «Деревце» Упр. «Крылья» Упр. «Морская звезда» Упр. «Лягушка» Упр. «Змея» Упр. «Черепашка»	Силовая гимнастика с мячом: Катание мяча по кругу двумя руками. Упр. «Бычок» Упр. «Самолет» Упр. «Подъемный кран»	Полоса препятствий та же что и в комплексе №7.	Игра малой подвижностью и «Петрушка» с элементами игрового стретчинга	Дыхательная гимнастика «Поехали»

Февраль

№ компл екса	Количе ство часов	Игровые упражнения	Аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика с предметами	Художественная гимнастика	Игра	Дыхательн ая гимнастик а
Комп - лекс №9	2 часа	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках. Легкий бег, подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки».	Наклоны головы влево и вправо. Прыжки на двух ногах на месте. Поднимать руки вверх и опускать вниз. Наклон туловища вперед, назад, вправо, влево. Приседание и показывание руками ушек. Прыжки на месте на двух ногах.	Упр. «Домик» Упр. «Цапля» Упр. «Слоник» Упр. «Верблюд» Упр. «Черепашка»	Игровое упр. «Акробаты» с ходьба с высоким подниманием коленей, мяч удерживать на голове обеими руками. Катание мяча по кругу двумя руками. Игровое упр. «Прыгающий колобок» Упр. «Циркач»	Гимнастические упражнения с обручем: Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой.	Игра малой подвижност и «Узнай кто позвал»	Дыхательна я гимнастика «Поехали»
Комп –лекс №10	2 часа	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках. Легкий бег, подскоки. Игровое упражнение «Муравьишки».	Полуприседы и наклоны головы влево и вправо. Прыжком поворачиваться влево и вправо. (Комплекс рассчитан на две недели)	Упр. «Домик» Упр. «Цапля» Упр. «Слоник» Упр. «Верблюд» Упр. «Черепашка»	(Комплекс тот же, рассчитан на две недели)	Гимнастические упражнения с обручем: Прокатывание обруча вперед. Кручение обруча на полу одной рукой.	Игра малой подвижност и «Узнай кто позвал»	Дыхательна я гимнастика «Поехали»

Март

№ комплекса	Количество часов	Игровые упражнения	Силовая гимнастика с гантелями	Школа мяча	Акробатика	Стретчинг	Игра	Дыхательная гимнастика
Комп –лекс №11	2 часа	Ходьба обычная. Игровое упр. «Гномики» Игровое упр. «Цирковая лошадка» Упр. «Обезьянки»	Упр. «Силачи» Упр. «Насос» Упр. «Повернись» Упр. «Веселые ножки» Упр. «Поймай коленки» Упр. «Петрушка»	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.	Прыжок с места через препятствие с мячом в руках. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках	Упр. «Звезда» Упр. «Слоник» Упр. «Лягушка» Упр. «Рыбка» Упр. «Крылья»	Игра малой подвижностью и «Ровным кругом» с использованием упр. стретчинга.	Дых. гимнастика «Еж»
Комп –лекс №12	2 часа	Ходьба обычная. Игровое упр. «Гномики» Игровое упр. «Цирковая лошадка» Упр. «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу.	Упр. «Силачи» Упр. «Насос» Упр. «Повернись» Упр. «Веселые ножки» Упр. «Поймай коленки» Упр. «Петрушка»	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней и ловить его руками.	Прыжок с места через препятствие с мячом в руках. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, спрыгивать со скамейки с мячом в руках	Упр. «Звезда» Упр. «Слоник» Упр. «Лягушка» Упр. «Рыбка» Упр. «Крылья»	Игра малой подвижностью и «Ровным кругом» с использованием упр. стретчинга	Дых. гимнастика «Еж» Пальчиковая гимнастика «Гриб».

Апрель

№ комплекса	Количество часов	Игровые упражнения	Художественная гимнастика с лентой	Школа мяча	Акробатика	Стретчинг	Игра	Дыхательная гимнастика
Комп-лекс №13	2 часа	Ходьба обычная. Игровое упр. «Неваляшки». Прямой галоп. Упр. «Лягушки»	Упр. «Покажи ножку» Упр. «Ленточка танцует» Упр. «Выше подними» Упр. «Танцуем вместе с ленточкой» Упр. «Дотянись» Упр. «Рыбка плышет» Упр. «Веселый петрушка»	Прокатывание мяча, сидя на ягодицах, друг другу под веревкой. Перебрасывание мяча стоя друг другу над веревкой. Удары мячом об пол, стоя на месте.	Игровое упр. «Перепрыгнем через канаву»	Упр. «Деревце» Упр. «Вафелька» Упр. «Смешной клоун» Упр. «Солнечные лучики» Упр. «Елка» Упр. «Крылья»	Игра малой подвижност и «Попугай»	Дыхательная гимнастика «Петух» «Гуси» «Гуси шипят»
Комп-лекс №14	2 часа	Ходьба обычная. Игровое упр. «Неваляшки». Прямой галоп. Упр. «Большие лягушки»	Комплекс упражнений с лентой тот же, что и в комплексе №13	Комплекс упражнений с мячом тот же, что и в комплексе №13	Игровое упр. «Перепрыгнем через канаву»	Упр. «Деревце» Упр. «Вафелька» Упр. «Смешной клоун» Упр. «Солнечные лучики» Упр. «Елка» Упр. «Крылья»	Игра малой подвижност и «Попугай»	Дыхательная гимнастика «Петух» «Гуси» «Гуси шипят»

Май

№ комплекса	Количество часов	Игровые упражнения	Степ - аэробика	Стретчинг	Силовая гимнастика с предметами	Акробатика	Игра	Дыхательная гимнастика
Комп – лекс №15	2 часа	Маршировка по кругу. Игровые упр. «Лошадка», «Самолеты», «Обезьянки»	Упр. «Вот такие ножки» Упр. «Вырастем большими» Упр. «Присядка» Упр. «Лошадка» Упр. «Махи в стороны» Упр. «Повороты» Упр. «Прыжки»	Упр. «Солнечные лучики» Упр. «Смешной клоун» Упр. «Цветок» Упр. «Змея» Упр. «Цапля» Упр. «Кошечка»	Упр. «Силачи» Упр. «Бег с мячом в руках с остановкой на сигнал». Упр. «Бычки» Упр. «Подъемный кран»		Игра малой подвижност и «Весеннее настроение» с элементами стретчинга	Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»
Комп – лекс №16	2 часа	Маршировка по кругу. Игровые упр. «Лошадка», «Самолеты», «Обезьянки» «Большие лягушки» Чередование (10с – 2 раза)	Упр. «Вот такие ножки» Упр. «Вырастем большими» Упр. «Присядка» Упр. «Лошадка» Упр. «Махи в стороны» Упр. «Повороты» Упр. «Прыжки»	Упр. «Солнечные лучики» Упр. «Смешной клоун» Упр. «Цветок» Упр. «Змея» Упр. «Цапля» Упр. «Кошечка»	Упр. «Силачи» Упр. «Бег с мячом в руках с остановкой на сигнал». Упр. «Бычки» Упр. «Подъемный кран»		Игра малой подвижност и «Весеннее настроение» с элементами стретчинга	Дыхательная гимнастика «Красный шарик» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»

